







Ligurien auf einen Blick



LIGURIA
ITALIA
terradamare

www.turismoinliguria.it

-  Erlebnisse am Meer
-  Schauplätze der Kunst
-  Auf den Spuren der Geschichte
-  Düfte und Köstlichkeiten
-  Sport Touren
-  Ein Garten Meer



Das Meer

Erlebnisse am Meer



Önogastronomie

Düfte und Köstlichkeiten



Kunst und Kultur

Schauplätze der Kunst



Aktive Ferien

Sport Touren



Ligurische Dörfer

Auf den Spuren der Geschichte



Villen und Gärten

Ein Garten Meer

Inhaltsverzeichnis

Erlebnisse am Meer

S. 2

Segeln, Windsurfen, Kitesurfen, Tauchen, Whale Watching oder auch ein Marathon im Sonnenbräunen, diese Ferien riechen nach Meersalz und nach tausend neuen Erfahrungen.

Schauplätze der Kunst

S. 8

Meisterhafte Ferien zwischen archäologischen Ausgrabungsstätten, Museen, Abteien, Kirchen und mittelalterlichen Dörfern.

Auf den Spuren der Geschichte

S. 14

An den Grenzen der Zeit zwischen uralten Dörfern lebt das Gedächtnis Liguriens.

Düfte und Köstlichkeiten

S. 18

Ob dem Wald, Garten oder Meer entsprungen, die ligurische Küche kennt alle Schattierungen zwischen Grün und Blau.

Sport Touren

S. 24

Andante con brio: Ligurien ist Schönheit in Bewegung.

Ein Garten Meer

S. 30

Land der Villen und Blumen, Ligurien kultiviert die Tradition in seinen Gärten und Regionalparks.

Verlagsinformation

Verlagsprojekte und Copyright aller Rechte bei der regionalen Tourismus-Agentur "in Liguria". Abbildungen: Agenturarchiv "in Liguria", bis auf „Ein Meer aus Gärten“, copyright Grandi Giardini Italiani, S. 1112-21 Fiera di Genova Copyright, S. 10 Palazzo Gavotti Copyright. Grafik bei: Adam Integrated Communications - Turin - gedruckt 2008 - Hinweis zur Verantwortlichkeit: Trotz genauer Kontrollen übernimmt die Agentur "in Liguria" keine Verantwortlichkeit für die vorliegenden Inhalte und Informationen.

Erlebnisse am Meer.

Segeln, Windsurfen, Kitesurfen, Tauchen, Whale Watching oder ausgiebige Sonnenbäder, diese Ferien riechen nach Meersalz und nach tausend neuen Erfahrungen.

Ein Aufenthalt in Ligurien klingt wie eine süße Rapsodie in Blau, eine Harmonie aus Salzwasser, Meeresschaum und Wind. Bootsausflüge von versteckten Buchen zu romantischen Häfen wechseln sich ab mit Taucherkursionen zu den versunkenen Gärten der **Insel Gallinara** oder in den **Meeresreservaten von Portofino** und **Bergoggi** oder in **Cinque Terre**. Im Schutzgebiet „**Santuario dei Cetacei**“ finden in Begleitung eines Biologen atemberaubende Begegnungen mit den Giganten der Meere statt, die sich an einem der vielen Strände mit der blauen Fahne abrunden lassen. Die Fahne garantiert die Wasserqualität sowie umweltgerechten Tourismus in der Gegend. Alles ist hier möglich, sogar ein Treffen mit Pinguinen und Haien im von Renzo Paino gebauten **Aquarium von Genua**, dem größten und meistbesuchten seiner Art in Italien.



Sestri Levante

Die Szenerie: ein Mosaik der Erlebnisse zwischen Erde, Himmel und Meer.

Cinque Terre und die Bucht der Dichter.

Ob zu Wasser oder zu Lande, die Cinque Terre und die Bucht der Dichter bieten sich zu jeder Jahreszeit großzügig mit atemberaubenden Landschaften an. Über den Blauen Weg von **Riomaggiore** nach **Monterosso**, vorbei am ums Jahr 1000 entstandenen **Vernazza** und an **Corniglia** mit seiner bemerkenswerten Parrochialkirche von San Pietro im ligurischen gotischen Stil, führt die Reise im Rhythmus der Natur zwischen Weinstöcken und der mediterranen Macchia hindurch bis zum Liebespfad auf den Klippen nach **Manarola**, der jeden Tag in einen romantischen Valentinstag verwandelt. Berücksichtigt ist auch die Schönheit von **Porto Venere**, dem westlichsten Punkt des Golfes, mit seinen festungsartigen Häusern, den vielfarbigen Felsen und den Möwen im Flug zur Insel **Palmaria**, die mit dem Festland durch regelmäßigen Fährverkehr verbunden ist.



Lerici - die blaue Bucht



Camogli

Bucht der Dichter



Tigullio und Genovesato.

Von **Sestri Levante** bis **Santa Margherita Ligure**

ist die Geschichte des Badetourismus in diese Strände eingeschrieben. **Portofino** ist als glamouröses Ziel des internationalen Jet-Sets zur Legende geworden und bezaubert noch immer mit seinen kleinen Sträßchen, den dicht gedrängten Häusern in ihren vielfältigen Erscheinungsformen und dem kleinen Dorfplatz, wo man sich zwischen all den VIPs selbst wie Prominenz vorkommt.

Wie jedes ligurische Fischerdorf hat auch **Moneglia** sein **Caruggio**, eine Ansammlung mittelalterlicher Gassen, die einst von Bauern, Fischern, Händlern und Pilgern frequentiert wurden und heute dem Spaziergehen nach dem Tag am Strand und dem Stöbern und Einkaufen in den die Sträßchen belebenden Geschäften dienen. Wer auf der Suche nach einem kunstvollen Andenken und authentischer Atmosphäre ist, der sollte sich einen Besuch in den Werkstätten der Spitzenklöppler in **Rapallo** oder den Kunsthandwerksgeschäften in **Chiavari** nicht entgehen lassen. Das Leben ist süß im Tigullio, wo sich die Exklusivität mit der Faszination des Meeres und die lebhaften Stadtzentren mit den friedvollen Orten **Lavagna** und **Sestri Levante** verbinden, die sich zwischen der Bucht der Stille und der Märchenbucht erstrecken. Möge der Zauber beginnen!

Das Genovesato ist eine Gegend großartiger versteckter Schätze wie das Hafenstädtchen **Camogli**, Kleinod der Paradiesbucht mit seinen bunten Booten, der Ansammlung vielfarbiger Häuser und einer noch immer lebendigen Tradition der Fischerei, ideal für einen morgendlichen Strandbesuch fern vom Rummel oder einem reizvollen Spaziergang inmitten der Fischer, die ihre Netze reparieren. Am Nachmittag bietet sich ein unvergesslicher Bootsausflug zur Abtei von **San Fruttuoso** an, die sich eingeschlossen in einer kleinen Felsbucht im klaren Meeresspiegel.

Für einen Szenenwechsel lassen sich bei schönem Wetter wertvolle Augenblicke der Entspannung in den Badeanlagen von **Cogoleto** und **Arenzano** genießen. Abends vergnügt man sich barfuß am Strand beim Sonnenuntergang zu musikalischer Begleitung.

Die Palmen-Riviera

Drei Kilometer feinsten Sand und außergewöhnlicher Strömungen machen **Varazze** zum Surferparadies und ziehen auch Kanuten, Segler und Wasserskifahrer an. Wer ein Stück dieser herrlichen Landschaft mit nach Hause nehmen will, der sollte ein paar Stunden in den **Albisole (Marina und Superiore)** verbringen, wo sich Keramiken und meisterliche vielfarbige Arbeiten finden. Eine Vielzahl von Dörfern und beeindruckenden Schlössern bestimmen die Gegend zwischen **Loano** und **Pietra Ligure**, deren unterirdisches Reich aus 50 natürlichen Grotten das geologische Gebiet der Höhlen von **Toirano** und **Borgio Verezzi** formt.

Wenige Kilometer von Savona entfernt im Finalese dominieren **Bergeggi** und die gleichnamige Insel, heute ein Naturreservat, die Küste von **Spotorno** bis **Noli**. Außer dem Geruch des Meeres an den großartigen Sandstränden atmet man in **Finale Ligure** in den wirkungsvollen Verteidigungsfestungen der Markgrafschaft der Del Carretto auch den Duft des Mittelalters ein. Pastellfarbene Häuser und Zitronen- und Olivenbäume geben den Ton an in **Varigotti**, geschätzt bei der vornehmen Gesellschaft auf der Suche nach Ruhe und Privatsphäre. Für eine atemberaubend vertikale Perspektive bietet sich **Capo Noli** und seine steil zum Sarazenenstrand abfallenden weißen Kalkwände an. Der Name der Sonnenbucht sagt alles über ihre touristischen Ortschaften **Albenga**, die Satelliteninsel **Gallinara**, **Alassio**, **Laigueglia** und **Andora** aus, die für ihre weitläufigen Strände und die schattigen Sträßchen in den charakteristischen **Budelli**, den kleinen Ortskernen, bekannt sind.



Ventimiglia



Alassio

Die Blumen-Riviera.

Das letzte Stück Liguriens vor der französischen Grenze bietet unaufhörliche Überraschungen zwischen den lebhaften Küstenzentren und den stillen Dörfern, von **Balzi Rossi** bis **Bordighera**, von **Arma di Taggia** bis **San Lorenzo al Mare** und von **Imperia** bis **Cervo**, vorbei an **Diano Marina** und **San Bartolomeo**. Wie die Reisenden der vergangenen Jahrhunderte auf der Grand Tour, so werden auch die heutigen Besucher auf die selbe Wärme, die selben Panoramas und die Düfte der selben Gärten stoßen. Bei der Erwähnung von **Sanremo** denkt man sogleich an das Festival, aber die Stadt und die angrenzenden Orte bieten das ganze Jahr über eine bewundernswerte Szenerie unter dem aufmerksamen Blick der sarazenischen Türme von 1500, die im nahegelegenen **Ospedaletti** noch immer Wache halten. Ein ungewöhnlicher Blickwinkel ergibt sich im Künstlerdorf **Bussana Vecchia**, während sich weiter gegen Nordosten der Golf der Diana auftut, ein weiter, von Palmen, Agaven und Zitrusfrüchten überwuchertes Einschnitt zwischen **Capo Berta** und **Capo Cervo**.



Schauplätze der Kunst.

Meisterhafte Ferien zwischen archäologischen Ausgrabungsstätten, Museen, Abteien, Kirchen und mittelalterlichen Dörfern.

Verwinkelte Gassen und wertvoller Marmor, königliche Behausungen, Denkmäler und Schlösser, die Gründe für einen Aufenthalt auf der Suche nach dem kulturellen Erbe Liguriens sind zahlreich. Zurück in der Zeit bis zu den Anfängen einer jahrtausendealten Zivilisation finden sich die Schriftzeichen, die unsere Vorfahren in den Höhlen von **Balzi Rossi** und **Toirano** hinterlassen haben. 130 Heiligtümer, kleine Kirchen und Abteien wie die von **Borzone**, **Tiglieto** oder **San Pietro in Varatella** werden bewahrt wie mystische Kleinode. Diese heiligen Bauwerke hochmittelalterlichen Ursprungs im romanischen und gotischen Stil sind nur einige der Wunder, die die gesamte Region durchziehen, von der Kirche von S. Pietro, eingebettet im **Kap von Porto Venere**, zur Abtei von **San Fruttuoso di Camogli** bis hin zu den in den Winkeln der Stadt versteckten Kirchen von Genua. Die Villen, Gärten und fürstlichen Palazzi, die einst den Adelsfamilien als Sommerresidenzen dienten, legen heute Zeugnis ab von einer reichen Oligarchie, die ab dem Beginn des 16. Jahrhunderts wertvolle Kunstsammlungen zusammentrug. Diese wurden bis heute sorgsam konserviert und sind erst seit kurzem der Öffentlichkeit zugänglich.



Vallecrosia



Palazzo Gavotti - Savona

Ligurien, ein Freilichtmuseum.

Genua, Stadt der Kunst.

Gastgeberin der Kolumbus-Feiern 1992, Europäische Kulturhauptstadt 2004, die Palazzi des UNESCO Weltkulturerbes, der Lebenslauf der ligurischen Hauptstadt lässt wirklich keine Zweifel aufkommen, Genua ist einen Besuch wert. Es lohnt sich, die Stadt auf dem Weg durch die kleinen Gassen von den Anhöhen von Castelletto, von wo aus sich ein sensationelles Panorama bietet, herunter bis zum **Alten Hafen** zu erkunden, heute ein sonniger, von Renzo Piano entworfener Platz, der den **Bigo** behaust, eine Art antik-modernen Aufzug, die **Magazzini del Cotone**, ein wichtiges **Kongresszentrum**, das berühmte **Aquarium** und **Galata**, das **Meeresmuseum**.

Im Herzen der historischen Stadt und des verwinkelten mittelalterlichen Netzwerks aus kleinen Gassen öffnet sich die monumentale **Strada Nuova**, eigentlich **Via Garibaldi**, die im Jahr 1550 zur Vereinigung und besseren Zugänglichkeit der luxuriösen Palazzi der mächtigen Genueser Oligarchie gebaut wurde. Die Gebäude beherbergen wertvolle Kunstsammlungen, von denen jene des **Palazzo Rosso** und des **Palazzo Bianco** unbedingt besichtigt werden sollten. Der Besuch führt weiter zu den Nationalgalerien im **Palazzo Spinola di Pellicceria** und **Palazzo Reale** in der Via Balbi.

Machen wir einen Sprung über die Jahrhunderte und die Zeugnisse der Genueser Renaissance und des Barocks hinweg zur modernen und zeitgenössischen Kunst. Idealerweise beginnt man im Osten der Stadt, im Nervi-Viertel, wo die monumentalen Parks durch den bekannten Spazierweg „Anita Garibaldi“ vom Meer abgetrennt sind und vier Kunstgalerien umschließen, die **GAM, Galerie moderner Kunst**, die im Kulturjahr eingeweiht wurde, die prestigeträchtige **Sammlung Wolfson**, die ihre Türen im Dezember 2005 öffnete, die **Villa Grimaldi** mit den Frugone-Sammlungen, und das **Luxor-Museum** in einem patrizischen Wohnsitz des 18. Jahrhunderts.

Versunkene Schätze.

Eine umfassende Aufzählung aller über dieses Gebiet verteilten Stätten von Interesse wäre ein unmögliches Unterfangen. Als Leckerbissen sei hier der magische, wenig bekannte Ort genannt, der ein absolutes Muss für Besucher ist, die **Priamar-Festung** von **Savona**, ein monumentaler Komplex, in dem die mittelalterliche Architektur die byzantinischen und präromanischen Elemente überschattet. Eine weitere wertvolle kulturelle Exkursion bieten Tizian, Raffael, Contorno und Lorenzetti im **Lia-Museum** von **La Spezia**. Am anderen Ende Liguriens behält **Imperia** mit seinen beiden uralten Zentren **Oneglia** und **Porto Maurizio** eine zweiseitige Natur bei. Ersteres ist von modernem Gepräge und berühmt für seine Ölkultur, wohingegen das berühmte Viertel Parasio im letzteren reich an Andenken an die Vergangenheit auf seinem Hügel am Meer ruht.

Der Alte Hafen - Genua





Salone Nautico - Genua



Euroflora - Genua

Ligurien live, eine Region des Festivals.

Dank eines vollen und vielseitigen Veranstaltungskalenders wird jeder Aufenthalt in Ligurien zum Erlebnis. Als wichtigster Repräsentant des Lebens am Meer tritt der **Salone Nautico** im Genueser Messegelände auf. Die beeindruckende Ausstellungsfläche wird durch ein Wasserareal der selben Größe verdoppelt, auf dem über 2600 verschiedene Wasserfahrzeuge neben all den Neuheiten des Sektors zur Schau gestellt werden. Ein großes Echo findet auch das **Festival der Wissenschaften**, das dem Publikum in Workshops, Gesprächsrunden, Theaterspielen, Filmen, Aufführungen, Video-Installationen und Verköstigungen die Wunder, Entdeckungen und Probleme einer immer faszinierender und kontroverser werdenden Welt aufzeigt.

Slow Fish ist eine Veranstaltung zum Thema der nachhaltigen Fischerei, die sich unter der Schirmherrschaft der Organisation Slow Food und der Region Ligurien in den ungleichen Jahren in **Genua** abspielt. Die Initiativen zur Belebung des Jahrmarktes sind zahlreich, von Kochlabors zu Verköstigungen und dem Verkauf der besten Produkte, die die Fischerei zu bieten hat.

Alle fünf Jahre im Frühling wird Ligurien bei der **Euroflora** zum Garten Europas, während sich im Sommer die **Festivals für die junge Generation**, wie z. B. **Theateraufführungen unter den Sternen**, aneinanderreihen.

Die berühmteste Veranstaltung zu Ehren des italienischen Gesangs, das **Festival von Sanremo**, hat noch immer nichts von seiner Faszination verloren und zieht internationale Aufmerksamkeit auf die Blumen-Riviera.

Es waren einmal....

sorgsam ausgeführte Bewegungen fähiger Hände und uraltes Wissen... In den Werkstätten ligurischer Handwerker scheint die Zeit zurückgedreht worden zu sein.

In **Campo Ligure** findet sich Feinschmiedearbeit, **Altare** ist die Stadt des Glases, und Schiefer erhält in **Val Fontanabuona** ein ganz neues Gesicht.

In **Chiavari** wird außergewöhnliche Spitze hergestellt, während man in **Zoagli** Damask und fürstliche Stoffe webt und in **Albisola** die Keramik wie ein Phönix aus der kundig bearbeiteten Erde aufsteigt.



Auf den Spuren der Geschichte.

An den Grenzen der Zeit zwischen uralten Dörfern liegt das Gedächtnis Liguriens.

Neben dem immerwährenden, ständig veränderlichen Anblick des Meeres hat Ligurien ein weiteres Fest für die Augen zu bieten. In den geschichtsreichen, noch immer intakten authentischen Dörfern hat das Leben ein Aroma von damals, und die Menschen sind natürlich und gastfreundlich.

Im Schatten mittelalterlicher Mauern auf Hügelkäme gepfercht, bieten sich wahre Postkartenansichten von **Dolceacqua** bis zum Künstlerdorf **Apricale**, von der geheimnisvollen Hexenhochburg **Triora** bis zu den grünen Kastanienwäldern **Sassello** hin zu **Brugnato**, berühmt für die Benediktiner-Abtei des 7. Jahrhunderts.



Dolceacqua



Castelvecchio di Rocca Barbena



Das Hinterland, ein Erlebnis zu jeder Jahreszeit, Abwechslung vom Strandleben oder Anlass zu winterlichen Ausflügen.

Die Dörfer des Hinterlandes sind Fabelwelten, wie Perlen zwischen den Hügeln und dem Meer, verbunden durch einen feinen Faden aus Legenden. In der Provinz von Savona liegt **Castelvecchio di Rocca Barbena** mit seinen Steinbögen, und auf dem Weg von der westlichen zur östlichen Riviera, im Herzen des Naturparks Aveto, trifft man auf **Santo Stefano d'Aveto**, welches im 13. Jahrhundert um das Schloss der Malaspina herum erbaut wurde und im Folgenden zur Residenz der Doria wurde.

Wer auf der Suche nach ursprünglichen Aromen ist, dem sei ein Besuch im Biologischen Tal von **Varese Ligure** angeraten, welches an den im Kreis um den Marktplatz herum gebauten Häusern erkenntlich ist. Dieser kurze Überblick schließt mit **Castelnuovo Magra**, wo sich die beste Weinprobierstube der Region befindet.

Albenga



Die Magie der Zusammenkunft von Häusern und Kirchen in den Dörfern am Meer.

Die hoch am Meer liegenden Dörfer sind ein Triumph der Menschen über die Natur, kleine Inseln aus Stein und Farbe. Im äußeren Osten beginnt man bei **Montemarcello**, welches aus der Höhe den **Golf von La Spezia** und die **Val Magra** bewacht. Ebenso faszinierend sind **Manarola**, **Vernazza** und **Tellaro** im Westen. Ein Besuch in der alten Meeresrepublik **Noli** in der Provinz von Savona ist obligatorisch, und **Cervo** beschließt den Ausflug in die Gegend von Imperia.

Dörfer und Städte, Oden an die Schönheit.

Zahlreiche **orange Fahnen** schmücken die ligurischen Dörfer, die diese Auszeichnungen von der Region in Zusammenarbeit mit dem Touring Club erhalten haben. Viele andere Ortschaften hingegen sind an ihrem Status als **schönste Orte Italiens** zu erkennen, den sie aufgrund der architektonischen Harmonie in der städtischen Struktur, der Qualität des baulichen Bestands und der Lebensqualität des Ortes erlangt haben.

Düfte und Köstlichkeiten.

Ob dem Wald, Garten oder Meer entsprungen, die ligurische Küche kennt alle Schattierungen zwischen Grün und Blau.

Wie ein natürliches Amphitheater zwischen den Alpen, den Apenninen und dem Meer gelegen, kann Ligurien mit einem reichhaltigen Angebot an Aromen aufwarten, das sich von den Früchten der Erde über frischen Fisch und duftende Backwaren zieht.

Jede Gemeinde hat ihre eigene Spezialität, jede Stadt ihr besonderes Rezept, die sich in einer Odyssee des Geschmacks in Kneipen, Ölmühlen, Restaurants und Bauernhöfen entdecken lassen, vom raffinierten Fischgericht **Cappon magro** zur **Panissa** aus Kichererbsen, von der gefüllten Kalbsbrust **Cima** alla genovese, die die Aromen von Fleisch und Gemüse verschmelzen lässt, bis hin zu **Trofie al pesto**.



Limoni

Die Stärken einer kulinarischen Region der Spitzenklasse.

Meisterwerke in Öl.

Das extra kaltgepresste Olivenöl verwandelt jedes Gericht in eine lukullische Erfahrung. Von gelbgrüner Farbe und fruchtigem, aber nicht zu intensivem Geruch ist es mehr als nur eine Zutat.

Rote und weiße Weine.

Die Weine Liguriens sind ein Wunder der landwirtschaftlichen Zivilisation, die ihre Weinreben auf Stein und auf der Schwerkraft strotzenden Terrassen hochgezogen hat.

Vom **Rossese di Dolceacqua** zur bekannten Trockenbeerauslese **Sciacchetrà delle Cinque Terre**, vom **Ormeasco di Pornassio** zum **Vermentino dei Colli di Luni**, Ligurien stößt an auf die Kultur des guten Tropfens.



Farinata

Das Blattwerk Liguriens: Basilikum.

Der Stolz der örtlichen Gastronomie ist das **Pesto**, traditionelle Zutat für den ersten Gang auf Basis der zarten Blätter des Basilikums, die zusammen mit Pinienkernen, Pecorino-Käse und extra kaltgepresstem Olivenöl in marmornen Mörsern mit hölzernen Stößeln zermahlen werden.

Der Prozess ist eher ein Ritus als die Zubereitung eines Gerichtes.

Focaccia und Farinata.

Das ligurische street-food nennt sich **Farinata** und ist ein dünner, pikanter Fladen aus Kichererbsenmehl, Olivenöl, Salz und Wasser, der sich heiß aus dem Holzofen kommend genießen lässt.

Die Genueser Focaccia „**afugassa**“ ist flach und heiß, perfekt für jeden Augenblick des Tages. In Recco füllt man sie mit dem fädenziehenden Stracchino-Käse, der sich zwischen den dünnen Teiglagen auflöst. Liebe auf den ersten Biss.



Typisches Genueser

Corzetti, typisch für den Osten Liguriens

La dolce vita.

Das Genueser Pandolce di Natale, die **Amaretti von Sassello**, die **Gobelletti von Rapallo**, die **Canestrelli von Torriglia**, die **Baci von Alassio**, die **Cubàite von Apricale** und die **Spungata von Sarzana**, sowie Konfekt, Fondants, Waffeln und Oblaten, die Süßspeisen dieser Region sind kleine Sünden, die ein Mahl auf königliche Weise abschließen.

Vendemmia - Cinque Terre



Außergewöhnliche Gerichte unter dem Schutz von Slow Food.

Das Essen soll ein Tribut an die Tradition und ein Ausdruck des langsamen Genießens sein. Unter diesen Voraussetzungen hat Slow Food elf typische lokale Produkte unter seinen Schutz gestellt, die als Juwelen vergangener Zeiten, als Leckerbissen der Geschichte mit beschwörenden Namen gelten: die **Sardellen von Monterosso**, das **Öl von Vessalico**, der **violette Spargel von Albenga**, die in den **Trockenböden von Calizzano und Murialdo getrockneten Kastanien**, der **Chinotto von Savona**, die **Cicciarelli** (kleine blaue Fische) **von Noli**, die **Bohnen von Badalucco, Conio und Pigna**, die **klassische Focaccia aus Genua**, der Wein **Sciachetrà delle Cinque Terre**, der **Rosensirup** und der **Brigasca-Schafkäse**.

Typische Käsesorten



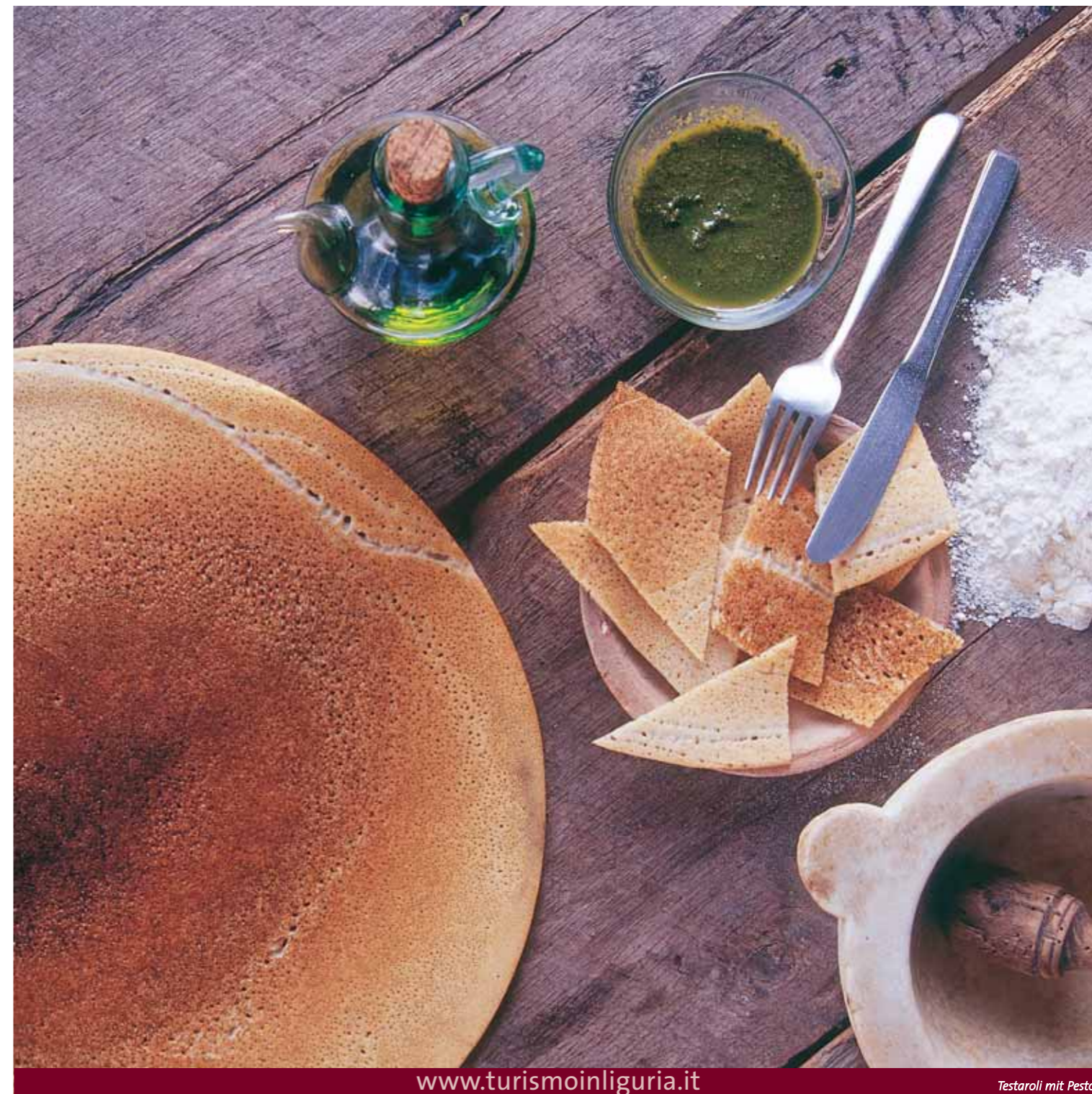
Die Sonntagstafel.

Ein Aufenthalt in Ligurien ist wie das sprichwörtliche Gold im Mund, vor allem wenn man sich auf eine kulinarische Reise auf den Straßen der Erinnerung begibt. Die Reihe der über Generationen weitergereichten Rezepte beginnt mit den **Bagnùn di acciughe**, einem Sardellengericht, das als Vorspeise mit geröstetem Brot zu reichen ist, und den **Trofie al pesto**, einem klassischen Pastagericht, das mit Kartoffeln und Bohnen angereichert wird. Jeder Bissen ist ein Fest für die Zunge.

Es geht weiter mit **Stockfisch alla Badalucchese**, einem trimphalen Fischgericht mit Pinienkernen, Pilzen, Haselnüssen, Amaretti, Oliven und Walnüssen. Zu Weihnachten ist **Cappon magro** unentbehrlich, die Fortführung einer Zubereitung des 16. Jahrhunderts auf Basis von in Wasser und Essig gebadetem Brot, das mit durch grüne Sauce verbundenen Schichten aus Fisch und gekochtem Gemüse durchzogen ist. Heute isst man es in seiner typischen kegelartigen Form und mit Hummer- und Krebsfleisch garniert. Ein Fest für die Sinne. Ein Kapitel für sich beansprucht eine Art von Pasta, die **Testaroli**, oder besser **Testaieu** genannt wird. Ihre Ursprünge verlieren sich im Dunkel der Zeiten, aber es scheint, als hätten sich bereits die Römer an ihr gelabt. Sie besteht aus einer Mischung aus Mehl, Salz und Wasser, die im so genannten „Kopf“ hergestellt wird, einem gusseisernen Topf bestehend aus einem runden Unterteil und einem konischen Deckel. Die entstehenden Teigfladen werden in Quadrate geschnitten, in Wasser gekocht und mit Pesto, Käse oder unterschiedlichen Saucen serviert.

Weihnachten in Genua heißt vor allem **Pandolce genovese**. Die Tradition der Anreicherung des weichen Teiges mit Rosinen, Pinienkernen und kandierten Früchten ist uralte.

Ein Ritus begleitet die Auftischung des Pandolce am Ende der Adventsmahlzeit. Gemäß der Tradition muss das jüngste Familienmitglied die Speise auftragen und das älteste sie aufschneiden.



Sport Touren.

Andante con brio: Ligurien ist Schönheit in Bewegung.

Das Reisegepäck für Ligurien muss Schwimmflossen, Badeanzüge und Sonnencreme enthalten, aber das ist nicht alles. Die Natur- und Sportliebhaber vergessen besser nicht ihre Wanderschuhe, Golfausrüstung, das Lieblingsfahrrad, den Schnorchel und die Taucherbrille, alles, was notwendig ist, um einen Aktivurlaub in dieser Region anzugehen, die quasi eine Sportanlage unter freiem Himmel ist. Ligurien bedeutet pures Vergnügen auf den Fahrradpisten und den Wanderwegen der Alpen und Apenninen, beim Höhenrausch auf den Kletterfelsen, beim Erlebnis des Einlochens auf den örtlichen Greens und bei der Freiheit auf dem Segelboot in einem Meer der Stille.



Windsurfing - Insel Gallinara



Gymnastik für Körper und Geist, Ligurien trainiert das Wohlergehen.

Ein Schritt nach dem anderen.

Ligurien ist geformt wie ein Halbmond, ein landschaftlicher Regenbogen voller Wanderwege. Der Hauptweg ist der 400 km lange **Alta Via** von **Ventimiglia** nach **Sarzana**, der ideal für Mehrtagesausflüge oder stundenweise Exkursionen zu Fuß oder zu Pferd ist. Für Erholung zwischen den Etappen ist gesorgt, in den Berghütten oder den Bauernhöfen des Agriturismo, in denen sich traditionell zubereitete vortreffliche Snacks oder köstliche Abendessen einnehmen lassen. Diese Pause des guten Geschmacks hat man sich nach einem aktiven Tag an der frischen Luft wahrlich verdient.

Schönheit vom Fahrrad aus.

Ligurien ist zu jeder Jahreszeit eine großartige Erfahrung auf zwei Rädern. Ob Touring, Mountainbiking, Radwandern oder Downhill, über 400 über das Gebiet verteilte Radwege bieten tausende von Möglichkeiten.

Meer und Wind.

Zehn Monate im Jahr spielen sich hier im Wasser ab, es gibt 70 Tauchschulen, 22.000 Bootsanlegeplätze, eine Segelschule an jedem Badeort, 80 Bootsvermietungen, Strände zum Windsurfen oder Bodsurfen, wählen Sie aus, das Meer wird Sie nicht enttäuschen.

Eingelocht!

Mit elf Golfplätzen, von denen vier achtzehn Löcher haben, ist Ligurien ein Traum in Grün zwischen Meer und Hügeln, in **Sanremo**, **Castellaro**, **Albisola Superiore**, **Garlenda**, **Cogoleto**, **Arenzano**, **Genua**, **Quarto Alto**, **Rapallo**, **Lerici** und **Sarzana**.

Es besteht eine breite Auswahl an Runden, die durch Restaurants, Clubhäuser und Terrassen mit Lauben, die zur Ruhepause im sanften Licht der mediterranen Sonne einladen, komplementiert werden.

Der Gipfel der Gefühle.

Ligurien ist ein Mekka für Free Climber auf der Suche nach den eigenen vertikalen Grenzen. Mit über 5000 für Bergsteiger ausgestatteten Routen ist das Gebiet zwischen **Finale Ligure**, **Albenga** und **Toirano** eines der kliffreichsten Europas.

Ein Muss ist eine Besteigung des **Muzzerone** bei **Porto Venere** direkt am Meer.





Kajakfahren im Fluss

Auf Süßwasserwegen.

Durch Schluchten und Wasserfälle, unwegsame Gebirgsflüsse und natürliche Rutschen hinein ins kristallklare Wasser, so wird das Kanufahren zum Abenteuer. Es lässt sich praktisch überall im **Vara-Tal**, das auch als Biologisches Tal bekannt und nur wenig von **Cinque Terre** und den Tälern der **Nervia** und **Argentina** am anderen Ende Liguriens entfernt ist, praktizieren.

Fliegen lernen.

Ein Flug von den Bergen zum Meer ist dank spezieller Zentren für Paragliding und Drachenfliegen von **Spotorno** bis **Sanremo**, von **Torre del Mare** bis **Genua** und **Vado Ligure** kein unerfüllbarer Traum.

Ligurien in Weiß.

Vielleicht wissen es nicht alle, aber in Ligurien fällt Schnee! Die Kuppen der Apenninen sind von den ersten Wintertagen an weiß überzogen, und von den unzähligen Routen aus lassen sich auf Schneeschuhen oder Alpinskiern die Alpen bewundern, die an klaren Wintertagen hervortreten und so nah aussehen, als könne man sie berühren.

Liebhaber des Extremen können eine Besteigung der Eisfälle im **Aveto-Tal** angehen. Versuch macht klug!

Fischereitourismus.

ist eine besondere Erfahrung im Kontakt mit der Natur für die ganze Familie. Diese originelle Idee lässt Sie zum Seewolf werden, gemeinsam mit den Meistern des Fachs an Bord ihre Mahlzeiten einnehmen, die Meeresfauna sowie die Techniken eines alten Handwerks kennenlernen.

Im Namen der Umwelt: die geschützten Parks und Meeresgebiete.

Auf 60.000 Hektar erstrecken sich Naturparks und Reservate, die damit 12% der Fläche der Region ausmachen. Ligurien beschützt seine natürlichen Schätze und Artenvielfalt im Rahmen eines ökologisch vertretbaren Tourismus. HIER lässt sich Schönheit in ihrer reinsten und vollkommensten Form erleben, bei Ausflügen und Spaziergängen auf der Suche nach unberührten Landschaften, Wäldern und Tälern, aber auch nach Orten, an denen noch nach den alten Traditionen gelebt wird (**Nationalpark Cinque Terre**, **Naturparks der Regionen Porto Venere, Montemarcello Magra, Aveto, Portofino, Antola, Beigua, Bric Tana** und **Piana Crixia** und der **Ligurischen Alpen**). Das andere Gesicht der Liebe zur Natur ist die Leidenschaft für das Meer, die sich in den geschützten Meeresgebieten um Portofino, Bergeggi und Cinque Terre niederschlägt.



Ein Garten Meer.

Land der Villen und Blumen, Ligurien kultiviert die Tradition in seinen Gärten und Regionalparks.

Es geht von den botanischen Gärten der *Villa Hanbury* in *Ventimiglia* zur *Villa Marigola* in *Lerici*, vorbei an der *Villa Faraggiana* in *Albissola*, der *Villa Durazzo* in *Santa Margherita*, der *Villa Serra* in *Comago* im *Polcevera-Tal*, den *Parks von Nervi* im Osten *Genuas*, der *Villa Durazzo Pallavicini* mit ihren effektvollen Anlagen und der grandiosen ehemaligen Abtei von *Cervara* auf dem Kap von *Portofino*.

Dies sind nur einige der 26 Villen und Gärten, die den thematischen Pfad „ein Meer von Gärten“ bilden und die Blumen, die unendliche Vielfalt der Pflanzen sowie die Schönheit der Gärten, in denen sich Augenblicke von intensiver Farbigkeit erleben lassen, gemeinsam haben. Es kann jeden Tag Frühling sein.



Villa Faraggiana - Albissola







Villa Hanbury - Ventimiglia

Agenzia Regionale per la Promozione Turistica "in Liguria"

info@agenziainliguria.it

www.turismoinliguria.it

